L'Authentique

Cocotte Minute

Guide de l'utilisateur

Schéma descriptif 1

Caractéristiques 2

Fermeture • Ouverture 3

Remplissage 4

Première utilisation 5

Avant la cuisson 6

Pendant la cuisson 7

Fin de cuisson 8

Nettoyage et entretien 9

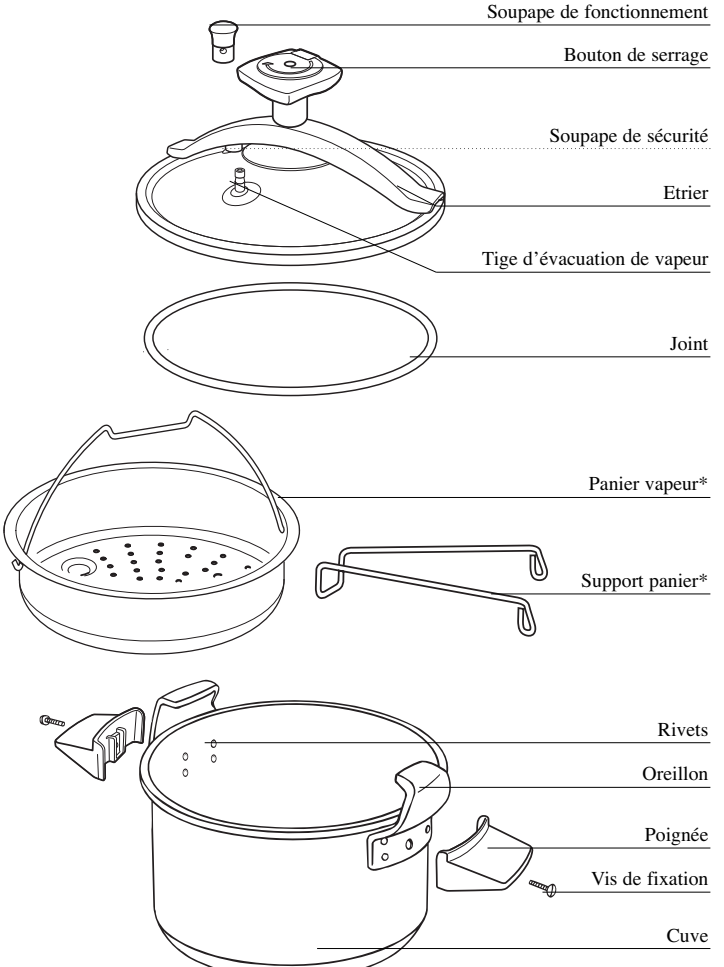
SEB, c'est sûr
SEB répond à vos questions 10

Garantie 11

Recettes et
tables des temps de cuisson 12

NF
CUISSON

1 Schéma descriptif



* selon le modèle

Précautions importantes

- Pour votre sécurité, cet appareil est conforme aux normes et réglementations applicables :
  - Directive des Équipements sous Pression
  - Matériaux en contact avec les aliments
  - Environnement
- Cet appareil a été conçu pour un usage domestique.
- **Prenez le temps de lire toutes les instructions et reportez-vous au "Guide de l'utilisateur".**
- Comme pour tout appareil de cuisson, assurez une étroite surveillance si vous utilisez la cocotte à proximité d'enfants.
- Ne mettez pas votre cocotte dans un four chaud.
- Déplacez votre cocotte sous pression avec un maximum de précaution. Ne touchez pas les surfaces chaudes (en particulier les pièces métalliques). Utilisez les poignées et boutons. Utilisez des gants, si nécessaire.
- Vérifiez régulièrement que les poignées de la cuve sont correctement fixées. Revissez-les si besoin.
- N'utilisez pas votre cocotte dans un autre but que celui auquel elle est destinée.
- Votre cocotte cuit sous pression. Des blessures par ébouillantage peuvent résulter d'une utilisation inadéquate.
- Assurez-vous que la cocotte est convenablement fermée avant de la mettre en service. Voir paragraphe "Fermeture".
- N'ouvrez jamais la cocotte en force. Assurez-vous que la pression intérieure est retombée. Voir paragraphe "Sécurité".
- N'utilisez jamais votre cocotte sans liquide, cela la détériorerait gravement. Assurez-vous qu'il y a toujours suffisamment de liquide pendant la cuisson.
- Utilisez la(les) source(s) de chaleur compatible(s).
- Ne réalisez jamais de recette à base de lait dans votre cocotte.
- N'utilisez pas de gros sel dans votre cocotte, ajoutez du sel en fin de cuisson.
- Ne remplissez pas votre cocotte au-delà des 2/3 (repère maximum de remplissage).
- Pour les aliments qui se dilatent pendant la cuisson, comme le riz, les légumes déshydratés, ou les compotes, ne remplissez pas votre cocotte au-delà de la moitié de sa capacité.
- Après cuisson de viandes qui comportent une peau superficielle (ex. langue de bœuf…), qui risque de gonfler sous l'effet de la pression, ne piquez pas la viande tant que la peau présente un aspect gonflé ; vous risqueriez d'être ébouillanté. Veillez à piquer la viande avant cuisson.
- Dans le cas d'aliments pâteux (pois cassés, rhubarbe…), la cocotte doit être légèrement secouée avant ouverture pour que ces aliments ne giclent pas à l'extérieur.
- Vérifiez que les soupapes ne sont pas obstruées avant chaque utilisation. Voir paragraphe "Avant la cuisson".
- N'utilisez pas votre cocotte pour frire sous pression avec de l'huile.
- N'intervenez pas sur les systèmes de sécurité au-delà des consignes de nettoyage et d'entretien.
- N'utilisez que des pièces d'origine SEB correspondant à votre modèle. En particulier, utilisez une cuve et un couvercle SEB.
- Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Portez à ébullition environ 2 minutes avant de mettre le couvercle. Surveillez votre appareil dans le cadre des recettes à base d'alcool.
- N'utilisez pas votre cocotte pour stocker des aliments acides ou salés avant et après cuisson.
- Si vous constatez qu'une partie de votre cocotte est cassée ou fissurée, n'essayez en aucun cas de l'ouvrir si elle est fermée, attendez qu'elle refroidisse complètement avant de la déplacer, ne l'utilisez plus et rapportez la à un Centre de Service Agréé SEB pour réparation.

Conservez ces instructions

2 Caractéristiques

Diamètre du fond de la cocotte

Inox		
Capacité	Ø Fond	Modèles
4,5	15,5 cm	P05306
6 L	15,5 cm	P05307
8 L	18 cm	P05311
10 L	20 cm	P05316

Pression maximum de fonctionnement : 55 kPa.
Pression maximum de sécurité : 110 kPa.

Sources de chaleur compatibles

■

Ces modèles s'utilisent sur tous les modes de chauffage y compris induction.
■ Sur plaque électrique, employez une plaque de diamètre égal ou inférieur à celui du fond de la cocotte.
■ Sur table vitrocéramique, assurez-vous que le fond de la cuve est propre et net.
■ Sur gaz, la flamme ne doit pas déborder du diamètre de la cuve.
■ Sur tous les foyers, veillez à ce que votre cocotte soit bien centrée.

Accessoires SEB

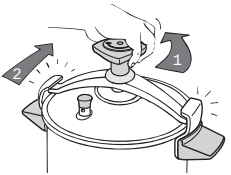
■ Les accessoires de l'Authentique Cocotte Minute disponibles dans le commerce sont :

Bouton de serrage		réf. 790071
Soupape de fonctionnement		réf. 790076
Poignée		réf. 790098
Panier vapeur*	4,5 L ou 6 L	réf. 792185
	8 L ou 10 L	réf. 792654
Joint	4,5 L ou 6 L	réf. 790141
	8 L	réf. 790142
	10 L	réf. 790138
Support panier		réf. 792691

■ Pour le changement d'autres pièces ou réparations faites appel aux Centres de Service Agréés SEB (voir site internet www.seb.fr).
■ N'utilisez que des pièces d'origine SEB correspondant à votre modèle.

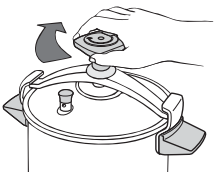
* selon le modèle

3 Fermeture



■ Tournez le bouton de serrage vers la gauche pour abaisser l'étrier.

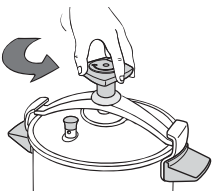
■ Faites glisser le couvercle à l'horizontale et emboîtez-le sur le bord de la cocotte en vous assurant qu'il coiffe correctement le corps de la cocotte.



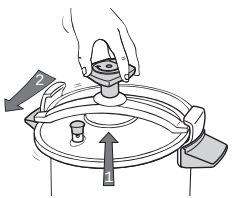
■ Tournez le bouton de serrage vers la droite jusqu'à ce que l'étrier soit en contact avec les oreillons de la cocotte.

■ Pour assurer le blocage du couvercle, tournez à nouveau le bouton de serrage **(trois tours complets minimum).**

Ouverture



■ Tournez le bouton de serrage vers la gauche pour abaisser l'étrier.

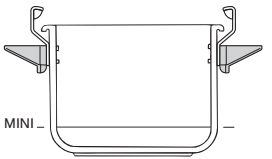


■ Soulevez le couvercle pour le déboîter.
■ Glissez-le horizontalement.

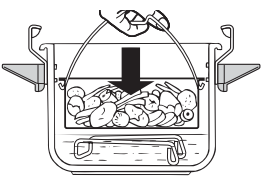
Pour le montage des poignées :
■ Voir à "Première utilisation".

4

Remplissage minimum

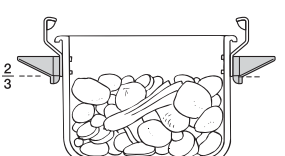


■ Mettez toujours une quantité minimale de liquide au moins égale à 25 cl (2 verres).

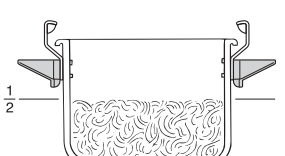


Pour une cuisson vapeur*
■ Le remplissage doit être au moins égal à 75 cl.
■ Posez le support panier* au fond de la cuve.
■ Positionnez le panier* sur le support panier*.

Remplissage maximum



■ Ne remplissez jamais votre cocotte au-delà des 2/3 de la hauteur de la cuve.

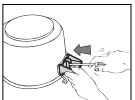


Pour certains aliments
■ Pour les aliments qui se dilatent pendant la cuisson, comme le riz, les légumes déshydratés, ou les compotes, ne remplissez pas votre cocotte au-delà de la moitié de la hauteur de la cuve.

Si la cocotte a chauffé sans liquide à l'intérieur :
■ Faites vérifier votre cocotte par un Centre de Service Agréé SEB.

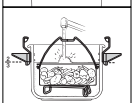
* selon le modèle

5 Première utilisation



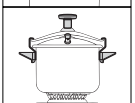
■ Retournez votre cocotte pour monter les poignées. Positionnez-les correctement, engagez la vis et vissez à fond.
■ Après quelques jours d'utilisation, serrez à nouveau les vis.

■ Posez la soupape sur la tige d'évacuation de vapeur et appuyez à fond.



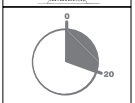
■ Posez le support panier* au fond de la cuve.
■ Remplissez d'eau jusqu'aux 2/3 de la cuve.
■ Positionnez le panier* sur le support panier*.

■ Fermez la cocotte.



■ Posez la cocotte sur une source de chaleur puis réglez-la à sa puissance maximum.

■ Lorsque la vapeur commence à s'échapper par la soupape, réduisez la source de chaleur et décomptez 20 min.



■ Lorsque les 20 min. sont écoulées, éteignez votre source de chaleur.

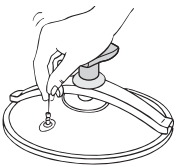
■ Décompressez en passant votre cocotte sous un jet d'eau froide.

■ Lorsque plus rien ne sort par la soupape de fonctionnement, retirez la soupape et ouvrez la cocotte.

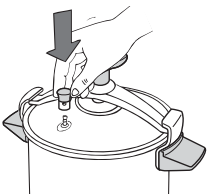
■ Rincez la cocotte à l'eau et séchez-la.
□ *Utilisez une éponge métallique et un peu de vinaigre blanc dilué pour faire disparaître les éventuelles traces de calcaire.*

* selon le modèle

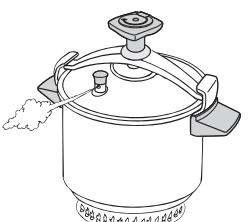
6 Avant la cuisson



■ Avant chaque utilisation, vérifiez que la tige d'évacuation de vapeur n'est pas obstruée.



■ Mettez en place la soupape.

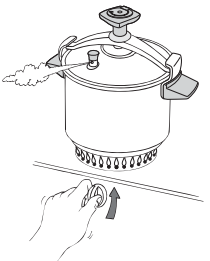


■ Posez la cocotte sur une source de chaleur puis réglez-la à sa puissance maximum.
■ Lorsque la soupape de fonctionnement laisse échapper de la vapeur de façon continue, en émettant un son régulier (PSCHHHT), réduisez la source de chaleur.

Si rien ne s'échappe par la soupape :
■ La cocotte n'est pas montée en pression. Ceci est normal pendant les premières minutes de chauffage.

Si le phénomène persiste, vérifiez que :
■ La source de chaleur est assez forte, sinon augmentez-la.
■ La quantité de liquide dans la cuve est suffisante.
■ La soupape de fonctionnement est bien positionnée.
■ La cocotte est bien fermée.
■ La soupape de fonctionnement n'est pas sale.
■ Le joint ou le bord de la cuve ne sont pas détériorés.

7 Pendant la cuisson

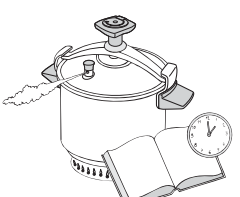


■ Lorsque la soupape de fonctionnement laisse échapper de la vapeur de façon continue, en émettant un son régulier (PSCHHHT), réduisez la source de chaleur.

Assurez une étroite surveillance si la cocotte est utilisée à proximité des enfants.

■ Décomptez le temps de cuisson indiqué dans le livre de recettes.

Un léger échappement de vapeur est normal au niveau de la soupape de sécurité.



■ Veillez, au cours de la cuisson, à ce que la soupape tourne en chuchotant régulièrement. S'il n'y a pas assez de vapeur, augmentez légèrement la source de chaleur, dans le cas contraire, réduisez-la.
■ Dès que le temps de cuisson est écoulé, éteignez la source de chaleur.

Si un des systèmes de sécurité se déclenche :

■ Arrêtez la source de chaleur.
■ Laissez refroidir la cocotte.
■ Vérifiez la tige d'évacuation de vapeur, la soupape de fonctionnement, la soupape de sécurité et le joint.

Si la vapeur fuit autour du couvercle, vérifiez :

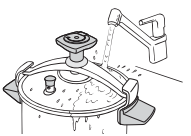
■ La fermeture du couvercle, au besoin resserrez-le.
■ Le bon état du joint, au besoin changez-le.
■ Le positionnement du joint du couvercle.
■ La propreté du couvercle, de la soupape de sécurité et de la soupape de fonctionnement.
■ Le bon état du bord de la cuve.

8 Fin de cuisson

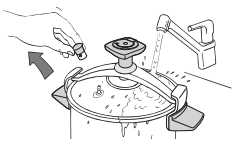
Pour libérer la vapeur
■ Une fois la source de chaleur éteinte, vous avez deux possibilités :

□ ***Décompression lente :*** soulevez la soupape jusqu'au premier cran de la tige d'évacuation de vapeur ou enlevez-la directement.

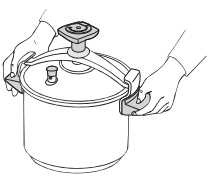
Attention au jet de vapeur.



□ ***Décompression rapide :*** placez votre cocotte sous un robinet d'eau froide.



■ Lorsque plus rien ne sort par la soupape de fonctionnement, votre cocotte n'est plus sous pression.
■ Retirez la soupape.
■ Ouvrez la cocotte.



Pour déplacer la cocotte, servez-vous des poignées.

Si vous ne pouvez pas ouvrir le couvercle :
■ Décompressez et enlevez la soupape.
■ Assurez-vous qu'il n'y a plus de pression.
■ Au besoin, remettez en chauffe quelques instants sans soupape.

Si les aliments ne sont pas cuits ou s'ils sont brûlés, vérifiez :
■ Votre temps de cuisson.
■ La puissance de la source de chaleur.
■ La bonne mise en place de la soupape de fonctionnement.
■ La quantité d'eau.

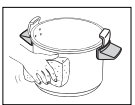
9 Nettoyage

Ne laissez pas séjourner d'aliments dans votre cocotte.

N'utilisez jamais d'eau de javel ou de produits chlorés.

■ Lavez-la après chaque utilisation avec de l'eau tiède additionnée de produit vaisselle.

Pour nettoyer l'intérieur de la cuve
□ *Lavez avec un tampon à récurer.*



Pour nettoyer l'extérieur de la cuve et le panier*
■ Lavez avec une éponge végétale.

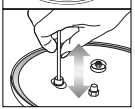
Pour passer la cuve au lave-vaisselle
□ *Vous pouvez mettre la cuve au lave-vaisselle.*

Pour nettoyer le couvercle
■ Lavez le couvercle sous un filet d'eau.

Ne faites pas tremper le couvercle. Ne passez pas le couvercle au lave-vaisselle.

Pour nettoyer la soupape de fonctionnement
■ Nettoyez la soupape de fonctionnement sous l'eau.

■ Nettoyez la tige d'évacuation de vapeur sous un jet d'eau violent ou à l'aide d'un cure-dent.

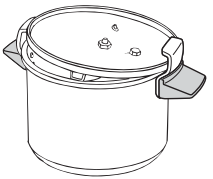


Pour nettoyer la soupape de sécurité
■ Nettoyez la base de la soupape de sécurité à l'intérieur du couvercle.
■ Vérifiez son bon fonctionnement en appuyant légèrement sur la bille qui doit s'enfoncer sans difficulté.

N'utilisez pas d'objet tranchant ou pointu pour effectuer cette opération.

* selon le modèle

Entretien



Pour ranger votre cocotte
■ Retournez le couvercle sur la cuve.

Pour conserver plus longtemps les qualités de votre cocotte
■ Evitez de surchauffer votre cuve lorsqu'elle est vide.
■ Le brunissement et les rayures qui peuvent apparaître à la suite d'une longue utilisation ne présentent pas d'inconvénient.

■ Si l'intérieur de votre cuve inox présente des reflets irrisés ou des taches blanches (calcaire), nettoyez-la avec du vinaigre blanc ou avec le produit nettoyant spécial inox.

Pour nettoyer votre cocotte lorsqu'elle a noirci
□ *Nettoyez la cuve avec un produit nettoyant spécial inox vendu en Centre de Service Agréé SEB.*

Pour changer le joint
■ Prenez toujours un joint correspondant à votre modèle.
■ Pour mettre votre nouveau joint en place reportez - vous aux indications figurant au dos de l'emballage de celui ci.

Il est impératif de faire vérifier votre cocotte dans un Centre de Service Agréé SEB après 10 ans d'utilisation.

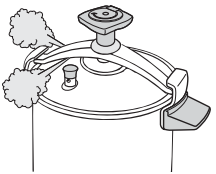
J'ai laissé brûler un aliment

■ Laissez tremper votre cuve quelque temps avant de la laver.
■ N'utilisez jamais d'eau de javel ou de produits

SEB, c'est sûr

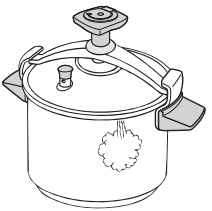
La cocotte dispose de plusieurs systèmes qui garantissent une parfaite sécurité de fonctionnement.

Sécurité à la fermeture "Sécurivis"
■ Ce système exclusif SEB empêche de visser le bouton de serrage au-delà d'une certaine limite.



Sécurité à la surpression
■ Pendant le fonctionnement, si la tige d'évacuation de vapeur vient à se boucher, les sécurités à la surpression entrent en action :

□ ***Premier dispositif***, la soupape de sécurité libère la pression.



□ ***Second dispositif,*** une fuite se produira entre le couvercle et la cuve par déformation de l'étrier.

Si l'un des systèmes de sécurité se déclenche :
■ Arrêtez la source de chaleur.
■ Laissez refroidir la cocotte.
■ Vérifiez la tige d'évacuation de vapeur, la soupape de fonctionnement, la soupape de sécurité et le joint.

SEB répond à vos questions

Si vous ne pouvez pas ouvrir le couvercle :	■ Assurez-vous qu'il n'y a plus de pression. ■ Décompressez et enlevez la soupape. ■ Au besoin, remettez en chauffe quelques instants sans soupape.
Si la cocotte a chauffé sans liquide à l'intérieur :	■ Faites vérifier votre cocotte par un Centre de Service Agréé SEB.
Si rien ne s'échappe par la soupape, et la cocotte ne fait aucun bruit pendant la cuisson.	■ La cocotte n'est pas montée en pression. Ceci est normal pendant les premières minutes de chauffe.
Si le phénomène persiste, vérifiez que :	■ La source de chaleur est assez forte. ■ La quantité de liquide dans la cuve est suffisante. ■ La soupape de fonctionnement est en position. ■ La cocotte est bien fermée. ■ La soupape de fonctionnement n'est pas sale. ■ Le joint ou le bord de la cuve ne sont pas détériorés.
Si un des systèmes de sécurité se déclenche :	■ Arrêtez la source de chaleur. ■ Laissez refroidir la cocotte. ■ Vérifiez la tige d'évacuation de vapeur et la soupape de fonctionnement.
Si la vapeur fuit autour du couvercle, vérifiez :	■ La fermeture du couvercle, au besoin resserrez-le. ■ Le bon état du joint. ■ Le positionnement du joint dans le couvercle. ■ La propreté du couvercle, de la soupape de sécurité et de la soupape de fonctionnement. ■ Le bon état du bord de la cuve.
Si les aliments ne sont pas cuits ou s'ils sont brûlés, vérifiez :	■ Votre temps de cuisson. ■ La puissance de la source de chaleur. ■ La bonne mise en place de la soupape de fonctionnement. ■ La quantité de liquide.
Si des aliments ont brûlé dans votre cocotte :	■ Laissez tremper votre cuve quelques temps avant de la laver. ■ N'utilisez jamais d'eau de javel ou de produits chlorés.

11 Garantie

- Dans le cadre de l'utilisation préconisée par le mode d'emploi, **la cuve** de votre nouvel autocuiseur SEBest **garantie 10 ans** contre :
  - Tout défaut lié à la structure métallique de votre cuve,
  - Toute dégradation prématurée du métal de base.
- **Toutes les autres pièces de votre cocotte sont garanties contre tout défaut de fabrication ou de matière, pour la période de garantie définie par la loi en vigueur dans le pays d'achat et à partir de la date d'achat.**
- **Cette garantie contractuelle sera acquise sur présentation du ticket de caisse ou facture de cette date d'achat.**

Ces garanties excluent :

- Les dégradations consécutives au non respect des précautions importantes ou à des utilisations négligentes, notamment :
  - Chocs, chutes, passage au four,
  - Passage du couvercle au lave vaisselle.
- Seuls les Centres de Services Agréés SEB sont habilités à vous faire bénéficier de cette garantie.
- Veuillez vous référer au site internet www.seb.fr pour l'adresse du Centre de Service Agréé SEB le plus proche de chez vous.
- Veuillez noter que, indépendamment de la présente garantie commerciale, s'appliquent, en tout état de cause, la garantie légale de conformité au contrat visée par les articles L 211-4, L 211-5 et L 211-12 du Code de la Consommation ainsi que la garantie des vices cachés visée aux articles 1641 à 1649 du Code Civil.

Marquages normatifs

Marquage	Localisation
Identification du fabricant ou marque commerciale	Bouton de serrage
Année et lot de fabrication	Paroi extérieure de cuve (bord supérieur)
Référence modèle	Paroi extérieure de cuve (bord supérieur)
Pression supérieure de fonctionnement (PF)	Face intérieure oreillon cuve
Pression maximale de sécurité (PS)	Face intérieure oreillon cuve
Capacité	Fond extérieur de cuve

6 recettes savoureuses à préparer avec votre cocotte

Entrée

Soupe de légumes

4 pommes de terre, 2 poireaux, 5 carottes, 2 navets, 1,5 l d'eau, sel, poivre, 3 cuillères à soupe de crème fraîche (facultatif).

4 personnes
Préparation : 15 min.
Temps de cuisson : 10 mn

Épluchez et lavez les légumes.
Détaillez en gros cubes les pommes de terre et les navets. Coupez les carottes et les poireaux en larges rondelles.
Mettez l'eau dans la cocotte minute, ajoutez les légumes, le sel et le poivre.
Fermer la cocotte et laisser cuire le temps indiqué .
Ajoutez éventuellement la crème fraîche avant de servir.

Porc

Rôti de porc (cuisson de base)

1 kg de carré de porc désossé ou d'échine (conserver les os), 2 carottes coupées en gros morceaux, 3 gousses d'ail, 2 oignons, 1 bouquet garni, 30 g de beurre, 2 verres de vin blanc, 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide, sucre, sel, poivre.

4 personnes
Préparation : 20 min.
Temps de cuisson : 21mn

Dans la cocotte, faites revenir vivement le rôti et les os concassés dans l'huile et le beurre. Salez et poivrez. Ajoutez l'ail non pelé, les oignons, les carottes, 1 cuillérée à soupe de sucre en poudre et faites colorer 5 min. à feu vif. Versez le vin blanc et 1 verre d'eau, ajoutez le bouquet garni. Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.
Retirez le rôti et laissez réduire le liquide de cuisson sur feu vif jusqu'à obtention d'un jus nappant. Otez le bouquet garni et les gousses d'ail.
Coupez le rôti en larges tranches et arrosez-les copieusement de jus.

Bœuf

Pot-au-feu du chef

1,2 kg de bœuf (gîte ou macreuse, queue de bœuf, un peu de plat de côtes), 2 os à moelle, 800 g de grosses pommes de terres, 1/2 citron, 1 oignon piqué de 3 clous de girofle, 3 carottes, 3 poireaux ficelés, 3 navets, 1 branche de céleri, 1/2 céleri-rave, 1 tête d'ail, 1 bouquet garni, 4 cuillères à soupe de Porto, 4 tranches de pain de campagne grillées et aillées, cornichons, gros sel, sel, poivre.

4 personnes
Préparation : 20 min.
Temps de cuisson : 23 + 34mn

Nettoyez et épluchez les légumes, coupez-les en morceaux. Dans la cocotte, versez 2 litres d'eau et mettez l'oignon, les carottes, les poireaux, les navets, le céleri-rave, la tête d'ail, la branche de céleri et le bouquet garni. Salez et poivrez. Portez à ébullition, puis plongez-y les morceaux de viande. Faites cuire 10 min. à feu doux en retirant régulièrement l'écume qui se forme à la surface.
Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Retirez les carottes, les poireaux, le navet et le céleri-rave et mettez-les de côté. Refermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.
Lavez et épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée. Pendant la cuisson de la viande et des pommes de terre, coupez des rondelles de citron et placez-les à l'extrémité de chaque os à moelle en les fixant avec de la ficelle de cuisine. Mettez les os à moelle dans une casserole d'eau légèrement salée et citronnée et laissez cuire 10 min. à feu doux.
Egouttez la viande. Servez-la entourée des légumes et accompagnée de gros sel et de cornichons. Egouttez les os et extrayez-en la moelle. Servez celle-ci avec les tranches de pain grillées légèrement aillées. Présentez le bouillon à part après y avoir ajouté 3 ou 4 cuillerées à soupe de Porto.

Volaille

Poulet basquaise

1 poulet de 1,5 kg coupé en morceaux par le volailler, 1 boîte de 400 g de tomates entières pelées, 1 boîte de 400 g de poivrons rouges, 1 boîte de 400 g de poivrons verts, 3 gousses d'ail hachées, 3 oignons émincés, 1 bouquet garni, 2 verres de vin blanc, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

4 personnes
Préparation : 20 min.
Temps de cuisson : 12 mn

Egouttez soigneusement les poivrons avant de les émincer. Dans la cocotte, faites chauffer vivement l'huile d'olive avec la moitié de l'ail, puis faites-y revenir les morceaux de poulet. Salez et poivrez. Versez 1 verre de vin blanc pour détacher les sucs de cuisson collés au fond de la cocotte, puis retirez les morceaux.
Dans la même cocotte, faites colorer les oignons. Ajoutez les poivrons émincés et faites cuire 5 min. à feu vif en remuant. Ajoutez les tomates, le bouquet garni, l'ail et le vin restants. Salez et poivrez. Laissez mijoter 3 min. et remettez les morceaux de poulet.
Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.
Retirez le bouquet garni, puis disposez dans chaque assiette quelques morceaux de poulet avec la garniture basquaise. Servez accompagné d'un riz pilaf.

Légumes

Ratatouille

5 courgettes coupées en rondelles, 4 aubergines en cubes, 4 grosses tomates en quartiers, 2 poivrons rouges en dés, 1 poivron vert en lanières, 2 gros oignons hachés, 3 gousses d'ail pelées en purée, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 1 branche de romarin, 1 petit bol de basilic, 1/2 botte de coriandre, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

6 personnes
Préparation : 15 min.
Temps de cuisson : 14 mn

Dans la cocotte, faites revenir à feu vif les oignons, les dés de poivrons rouges et les lanières de poivron vert dans 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Quand ils sont dorés, ajoutez les cubes d'aubergines, les rondelles de courgettes, les tomates et le restant d'huile. Terminez avec le thym, le laurier, le romarin et l'ail. Salez et poivrez. Remuez bien.
Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.
Ouvrez, remettez sur feu doux et laissez réduire ainsi la ratatouille 10 min. environ sans couvercle. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
Servez la ratatouille chaude, parsemée d'un mélange de basilic et de coriandre ciselés.

Desserts

Compotes aux trois pommes caramélisées

4 pommes reinettes, 4 pommes granny smith, 4 pommes Canada, 100 g de pignons de pin, 60 g de beurre, 100 g de cassonade, 2 pincées de cannelle en poudre, 1 cuillère à café de vanille liquide, 1 pincée de gingembre en poudre.

4 à 6 personnes
Préparation : 15 min.
Temps de cuisson : 6 mn

Epluchez les pommes, épépinez-les, puis coupez-les en quartiers de 2 cm d'épaisseur.
Dans la cocotte, faites-les revenir à feu doux dans le beurre. Ajoutez la cannelle, la vanille, le gingembre, la cassonade et les pignons de pin. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois.
Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.
Servez la compote fraîche ou tiède avec 1 boule de glace à la vanille ou 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.

Table des temps de cuisson

Légumes frais

		Cuisson vapeur*	Cuisson en immersion
Artichauts		18 min.	15 min.
Asperges		-	5 min.
Betterave rouge		30 min.	20 min.
Brocolis		3 min.	3 min.
Blé (lég. secs)		15 min.	15 min.
Carottes		6 min.	6 min.
Céleri		10 min.	6 min.
Champignons		1 min. 30	1 min.
Chou vert	Emincé Effeuillé	7 min.	6 min.
Chou-fleur		-	3 min.
Choux de Bruxelles		7 min.	7 min.
Courgettes		6 min. 30	2 min.
Endives		12 min.	12 min.
Epinards		5 min.	3 min.
Flageolets verts (lég. Secs)		-	45 min.
Haricots mi-secs		-	20 min.
Haricots verts		7 min.	7 min.
Lentilles vertes (lég. Secs)		-	10 min.
Navets		7 min.	6 min.
Petits pois		1 min. 30	1 min.30
Poireaux		2 min. 30	2 min. 30
Pois cassés (lég. Secs)		-	14 min.
Pommes de terre	En quartiers	10 min.	6 min.
Potiron (purée)		8 min.	8 min.
Riz (lég. Secs)		-	7 min.

* Selon modèle

Légumes surgelés

		Cuisson vapeur*	Cuisson en immersion
Brocolis		3 min.	-
Carottes	En rondelles	6 min.	-
Carottes jeunes		10 min.	-
Champignons		6 min.	-
Chou-fleur		5 min.	-
Choux de Bruxelles		-	6 min.
Courgettes		11 min.	-
Epinards	Emincés	9 min.	9 min.
Flageolets		12 min.	-
Fonds d'artichaut		6 min.	-
Haricots beurre		8 min.	-
Haricots plats		6 min.	-
Haricots verts extra fins		6 min.	-
Petit pois		4 min.	-
Poireaux	Coupés	24 min.	-

* Selon modèle

Viandes et poissons

		Aliments frais	Aliments surgelés
Agneau	Gigot (1,3 kg)	30 min.	42 min.
Boeuf	Rôti (1 kg)	12 min.	34 min.
Lotte	Filets (0,6 kg)	5 min.	8 min.
Porc	Rôti (1 kg)	30 min.	54 min.
Poulet	Entier (1,2 kg)	24 min.	54 min.
Saumon	Darnes (0,6 kg)	8 min.	10 min.
Thon	4 steaks (0,6 kg)	9 min.	11 min.

SEB CONSEIL

Pour toute information complémentaire

F

Service consommateurs :

www.seb.fr tel.: 09 74 50 10 21
PRIX APPEL LOCAL

Mai 2015
Réf. : 4138498